

ISSN: 2392-5442, EISSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 10 العدد: 01 السنة: 2023		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة_الجزائر
الصفحات: 219-203		تاريخ الإرسال: 2022-12-25 تاريخ القبول: 2023-01-25

أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة

The effect of a proposed training program with mini-games in improving the strength characteristic of speed and shooting skill of football players under 21 years old

مالك عادل^{1*}، مزروع السعيد²

1 جامعة محمد خيضر بسكرة، adel.malk@univ-biskra.dz

2 جامعة محمد خيضر بسكرة، said.mezroua@univ-biskra.dz

مخبر دراسات وبحوث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر بسكرة.

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر برنامج تدريبي بالألعاب المصغرة على تحسين القوة المميزة بالسرعة ومهارة دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة، حيث تم استخدام المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (24) لاعب والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية، والمتمثلة في فريقين لكرة القدم هما فريق مولودية قسنطينة و فريق جمعية الخروب ويتألف كل منهما من 12 لاعبا، حيث تمت المعالجة الاحصائية ببرنامج *spss* وقد أظهرت نتائج بحثنا إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر ايجابي في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة، ومهارة دقة التصويب لدى فئة أقل من 21 سنة لكرة القدم. كلمات مفتاحية: الألعاب المصغرة، القوة المميزة بالسرعة، دقة التصويب، كرة القدم.

Abstract:

The study aimed to find out the effect of a training program with mini-games on improving the strength characteristic of speed and skill of shooting accuracy for football players less than 21 years old. Football are the Mouloudia Constantine team and the El-Kharroub Association team, each of which consists of 12 players, where the statistical treatment was carried out with the *spss* program.

Keywords: mini games, speed characteristic, shooting accuracy, football..

*المؤلف المرسل

1. مقدمة:

يشهد العالم تطورا كبيرا في الانجازات الرياضية نتيجة الجهد المبذول من طرف الباحثين، وذلك للاستفادة من العلوم الأخرى (الفيزياء، علم النفس، البيو ميكانيك، علم الاجتماع، الطب... إلخ) في مجال التربية البدنية والرياضية وكذلك عالم التدريب من أجل رفع مستويات الأداء دعمها بالمقوم العلمي للوصول بها للأفضل دائما وتحقيق الأرقام القياسية والحصول على الأرقام الدولية. وتعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة، واكتسبت شعبية وجمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدي محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل، عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طريق ابتكار وتنمية المهارات وتطويرها كذلك تطوير الجوانب الخطئية وطرق وأساليب اللعب سواء أكانت دفاعية أو هجومية وكذا العمل على الحفاظ على القدرات البدنية وتنميتها من خلال تطوير الصفات البدنية المختلفة (حنفي، 1994، صفحة 117).

ورياضة كرة القدم تسير التطور التكنولوجي وتستخدم علومه لأجل إيجاد طرق وأساليب فعالة في مجال التكوين تتناسب مع الزمان والمكان من أجل البلوغ بلاعب كرة القدم إلى أعلى درجات الأداء البدني والمهاري، حيث يعد هذا الأخير أحد الجوانب الهامة جدا التي يجب ان يتقنها اللاعب في جميع مناصب اللعب وأحد المحاور الأساسية التي يقف عليها المدرب أثناء عملية التدريب والتخطيط للبرنامج السنوي. ولكون المدرب المسؤول الأول عن تطوير المستوي البدني والمهاري وذلك في مختلف الفئات العمرية، فإنه يتوجب عليه الوقوف على مستواهم الراهن ومحاولة تقويمها موضوعيا، وهذا عبارة عن وسيلة من الوسائل العلمية التي تساعد المدربين على ضبط التشكيلة الرئيسة للمباراة والافراد المساعدين في جميع النواحي سواء أكانت بدنية أو نفسية أو مهارية من أجل تحقيق الفوز. إن الوصول إلى الإنجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق وحلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة لتطوير القدرات البدنية و التقنية والتكتيكية والنفسية و العقلية، وخلق ظروف مشابهة في مثل المنافسة، "لاعب كرة القدم الذي يمتلك معرفة وخبرة بفنون اللعبة ويستخدم ذكائه الميداني التكتيكي في اللعب و الكفاح من أجل تحقيق الهدف بفعالية كبيرة يستطيع التفوق مع فريقه والحصول على نتائج طيبة في المباريات، وهذا التفوق والنجاح يتطلب وجود العوامل الأساسية لتطوير تكتيك الهجوم و الدفاع وهي القدرات والإمكانيات البدنية و المستوى العالي للأداء المهاري و ثبات الصفات النفسية والمعنوية وتطورها و امتلاك اللاعبين القدرة على التفكير التكتيكي المبدع والتصرف الصحيح في مواقف اللعب المختلفة.(موفق أسعد، 2009، صفحة 95)

تعد كرة القدم من أكثر الألعاب انتشارا في بقاع العالم المختلفة ، فقد دأب المهتمون ذوي الخبرة والاختصاص على إيجاد أفضل الطرق والأساليب العلمية التي تساعد المدربين في عملهم ، ومن خلال البحوث والدراسات التي قاموا بها ساعدوا على تطوير مختلف جوانب اللعبة من الجانب البدني أو الجانب النفسي أو الجانب المهاري التقني ، وكل هذا التطور في لعبة كرة القدم نلاحظه ونشاهده بأعيننا في الملاعب العالمية والتنافس الشديد بين الفرق المختلفة ، حتى أصبح لكل فريق طريقة فنية خاصة يلعب بها ، بالإضافة إلى التغطية الاعلامية الكبيرة التي تحظى بها اللعبة ، فهذه الأخيرة تتطلب تطوير كل القدرات المعنوية (الحركة على أساس متطلبات مراكز اللاعبين في الفريق. بدءا من العمل الأساسي للعبة، وكذلك وتتميز كرة القدم بتعدد الجوانب التي يجب أن تتوفر في اللاعب من أجل تحقيق المستوي العالي فلا يمكن الاستغناء على

اثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة في تحسين القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة.

الجانب البدني التغيير خصائص الجهد المتمس في كرة القدم في مختلف البطولات الكبرى أدت إلى مراجعات عميقة على كيفية استعمال الوسائل والأساليب، ونوعية التدريب البدني المتوقع فيه. (DELLAL, 2013, p. 65) تتميز كرة القدم بتعدد الجوانب التي يجب أن تتوفر في اللاعب من أجل تحقيق المستوى العالي فلا يمكن الاستغناء على الجانب البدني واعداده لأنه طلب للعبة ولا الجانب النفسي أيضا، والملاحظ للعبة اليوم يجد أن هناك تطور كبير في الجانب المهاري وسمو المهارات التقنية وأصبح المهارات تؤدي بصورة عالية من الجمال والأناقة، فأصبحت الأهداف تسجل بطرق فنية عالية، كذلك المروغات وتجنب الخصم وغيرها حتى وصل الأمر تسمية بعض المهارات التقنية وانسائها للاعبين كبار؛ فالجانب البدني لا يكفي وحده لتكوين لاعب كرة قدم ناجح، فلا بد ما نجد فيه المهارات التقنية التي تصنع الفارق في الكثير من المرات خلال المباريات، والتي تعتبر مفاتيح للاعب من أجل هز شبك الخصم وتحقيق الانتصار. "هناك ربط قوي بين القدرات الحركية وبين مستوى الأداء المهاري الرياضي لا يستطيع اتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات الحركية" ويعتبر «نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة» (ليث، 2010، صفحة 75)

ان التدريب الرياضي الحديث عرف قفزة كبيرة في مجال تطوير كل الجوانب (البدني، المهاري، الخططي والمعرفي) للاعبين، فخصص في البرنامج السنوي للتدريب حيزا معتبرا من أجل تدريب اللاعبين على طريقة التدريب المدمج (الألعاب المصغرة في جميع المراحل، فلاعب حتى يعطي الإضافة لفريقه يجب أن يكون على مستوى عال من جميع الجوانب، فقد أشار المدرب البرتغالي جوزيه مورينيو في هذا الموضوع ما يلي "أدافع عن شمولية التدريب، دون فصل المكونات البدنية، والتقنية، والتكتيكية وال نفسية" المفاهيم التقليدية التي يمكن أن نتطلع عليها في الكتب هي أساليب التدريب العام وبعيدا عما أعتقد أنه جيد. ليس هناك رؤية على القوة، المقاومة والسرعة دون وضع سياقات كرة القدم وبشكل أساسي وفقا لأسلوب اللعب (Chebbi, 2016, p. 43)

ولكن اختيار واستخدام الألعاب و المصغرة في التدريب ليس بالأمر السهل. يجب عليهم أولا احترام مبادئ التدريب الحديث. كما أن اختيار الألعاب المصغرة يبذل من خلالها كل لاعب، والفريق بأكمله جهدا طاقويلا هو أيضا في هذا السياق أن اختيار مساحة الملعب، ومدة اللعبة والاستشفاء، وعدد اللاعبين أمر أساسية؛ ومن خلال تجربتنا المتواضعة في التدريب الرياضي لمسنا عدم الاهتمام بطريقة الألعاب المصغرة كما أن هناك نقص كبير في الجانب البدني والجانب المهاري والخططي للاعبين خاصة في الأقسام الهوائية، لذا حولنا ان نسلط الضوء على هذه المشكلة التي تعيق الرياضي في أدائه وكل هذا دفعنا إلى أن نطرح التساؤل الآتي:

2.التساؤل العام

هل التدريب بالالعاب المصغرة يؤثر في تحسين القوة المميزة بالسرعة و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 سنة؟

1.2 التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة المميزة بالسرعة لدى العينة التجريبية لصالح البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة المميزة بالسرعة عند العينة الضابطة لصالح البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مهارة دقة التصويب للعينة التجريبية لصالح البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مهارة دقة التصويب للعينة الضابطة لصالح البعدي؟

3.الفرضيات

1.3الفرضية العامة :

يؤثر البرنامج التدريب المقترح بالالعاب المصغرة في صفة القوة المميزة بالسرعة و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 سنة.

2.3الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة المميزة بالسرعة عند العينة التجريبية لصالح البعدي.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة المميزة بالسرعة عند العينة الضابطة لصالح البعدي.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مهارة دقة التصويب " للعينة التجريبية لصالح البعدي.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مهارة دقة التصويب للعينة الضابطة لصالح البعدي.
4. اهداف البحث :نسى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف الآتية:

- التعرف على الفروق في صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة بين المجموعة التجريبية والضابطة.
- التعرف على الفروق في مهارة دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة بين المجموعة التجريبية والضابطة.

اثر برنامج تدريبي مقترح باللعب المصغرة في تحسين القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة.

1.4 أهمية البحث :

موضوع البحث يحمل في طياته العديد من المحددات و المؤشرات التي توضح أهميتها و تسلط الضوء على واقع كرة القدم. على هذا الأساس فمن الضروري البحث على أنجع الوسائل و الطرق التي تسمح بتحقيق البرنامج السنوي فبإقحام الألعاب المصغرة الذي من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجانب البدني و المهاري مع إضافة طابع المرح و السرور للحصة التدريبية و كذلك ربح الوقت في العمل على تحسين الجانبين معا و تحت ظروف المنافسة. فتكمن أهمية البحث في :

- التحقق من أهمية الألعاب المصغرة في تحسين الصفات البدنية و المهارية في كرة القدم .
- تحديد الدور الذي تلعبه الألعاب المصغرة في تنمية و تحسين الصفات البدنية و المهارية فيكرة القدم .
- لفت انتباه المدربين لأهمية الألعاب المصغرة في كرة القدم .

5. تحديد المصطلحات و المفاهيم :

1.5 الالعاب المصغرة: هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط في مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء طفل صغير أو غيره على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته ووفقا لميوله الذاتي من أجل اكتساب و المتعة والترويح و هي العاب تجرى في مساحات مصغرة و أبعاد معينة و عدد أقل من اللاعبين.(بوكراتم و زيغم، 2020، صفحة 85) 2-البرنامج التدريبي: النشاطات التدريبية والطرائق التي تؤدي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التدريبية، أي مجموعة من الوحدات التدريبية الهدف منها معرفة مدى تأثير هذا البرنامج التدريبي المقترح على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.(بوكراتم و زيغم، 2020، صفحة 85)

3.5 القوة المميزة بالسرعة

اصطلاحا: يمكن تعريفها أنها "قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية « ،وتعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في عضل الأنشطة الرياضية مثل كرة القدم وكرة السلة .

إجرائيا: و هي قدرة الرياضي على انجاز عمل انفجاري يتطلب إنتاج قوة كبيرة لتحرك الجسم أو جزء منه أقصى سرعة لعدة تكرارات . (إبراهيم، 2008، صفحة 56)

4.5 دقة التصويب :

اصطلاحا: هو النتيجة الأخيرة لكل عمل هجومي سواء فردا أو جماعا و حتم على المنفذ اندفاعا بدنيا أثناء التنفيذ. إجرائيا: عد الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف من طرف جمع اللاعبين و نه لم عد حك ار على المهاجمين فقط ، و التي جب إتقانها و التدرب عليها من جمع المسافات و الاتجاهات مهما كانت حالت الكرة : طائرة أو متدرجة أو ثابتة ... الخ ، و التصوب الجيد يتميز ب:

الدقة: و هي تصوب الكرة في أماكن محددة من طرف اللاعب ليست بعيدة عن حارس المرمى لتسجيل الهدف .
القوة: و تعني مدى تجنيد القوة العضلة لضرب الكرة قصد تحريكها أكبر سرعة ممكنة لاحتراز الهدف.
الدراسات السابقة:6.

1.6 الدراسة الأولى: دراسة علوان رفيق بعنوان: هدف البحث الحالي إلى معرفة اثر برنامج الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة. وتطبيق مقياس المهارات الاجتماعية والبرنامج التعليمي المقترح على عينة قصدية مكونة من 20 تلميذ 08 اناث و12 ذكور للمجموعة التجريبية، حيث تم استخلاص النتائج وتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة (spss) وأظهرت النتائج أنه: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القاس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد المقياس، ووفقا للنتائج التي تم التوصل إليها فإن الباحث يوصي بما يلي: ضرورة استعمال الألعاب الصغيرة في التعليم المتوسط خاصة لكون التلميذ في هاته المرحلة من العمر بحاجة الى اللعب للنمو السليم لشخصيته في جميع جوانبها.(علوان ، 2022)

2.6الدراسة الثانية: دراسة سامر محمد عبد الوارث . واضح أحمد الأمين ، بعنوان: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير طرق الإسترجاع الإيجابي والسليبي في الألعاب المصغرة (4 ضد 4) على السرعة الهوائية القصوى "VMA" لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، ولهذا الغرض استخدم الباحثان المنهج التجريبي، على عينة قوامها 16 لاعب اختيرت بالطريقة القصدية، مع الإعتماد على اختبار VAM-EVAL "لقياس 'VMA' بعد المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج "SPSS" للنتائج المحصل عليها، تبين أن استخدام طريقة الإسترجاع الإيجابية في الألعاب المصغرة (4 ضد 4) أكثر فعالية من استخدام الاسترجاع السليبي في تطوير السرعة الهوائية القصوى(الوارث و واضح، 7، 2022)

1.الجانب التطبيقي:

1.1الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على لاعبين من فريق مولودية قسنطينة و فريق جمعية الخروب فئة أقل من 21 سنة حيث قام الباحث بالاتصال بمسؤولي الفريقين و كذا مدربي الفئتين و بالتنسيق معهم قمنا بضبط تواريخ إجراء الاختبارات القبلية و البعدية؛ تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة متكونة من 12 لاعبا أخذت من نفس العينة البحثية للدراسة أقل من 21 سنة، ويجدر الإشارة بأنها عينة خارجة عن عينة البحث الأساسية ، مما يضمن تطابق تام في الشروط كما تم إجراء الاختبار و إعادة إجراء الاختبار في نفس التوقيت و نفس الظروف و هو توقيت إجراء الاختبارات للعينة البحثية ، و كان هدف هذه الدراسة الاستطلاعية هو دراسة الأسس العلمية للاختبارات المختارة من صدق و ثبات و موضوعية و من أجل تحقيق ذلك قمنا بالاختبار القبلي يوم : الاثنين 25 جانفي 2022 و تم إعادة الاختبار البعدي بعد أسبوع 05 فيفري 2022 في نفس الظروف و نفس التوقيت حيث قمنا بالإشراف عليه شخصيا بمساعدة الطاقم الفني للفريق .

1.2المنهج المستخدم:

اثر برنامج تدريبي مقترح باللعب المصغرة في تحسين القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة.

تختلف المناهج المتبعة في الدراسات العلمية حسب نوع المشكلة والأهداف المستوحاة من الدراسة بالنظر إلى طبيعة مشكلة البحث، استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (تجريبية؛ ضابطة)

1.3 مجتمع وعينة البحث:

تعتبر عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية بغرض إتمام العمل العلمي ، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله ، و يتمثل مجتمع البحث في دراستنا في جميع لاعبي القسم الوطني الثاني هواة لفئة أقل من 21 سنة لكرة القدم الجهة الشرقية و المتكونة من 12 فريقا بعد التقسيم الجديد؛ وينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة (علاوي و راتب، 1999، صفحة 134). فبعد تحديد المجتمع الأصلي للدراسة ، ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية و المتمثلة في جميع لاعبي مولودية قسنطينة و جمعية الخروب لفئة أقل من 21 سنة المنتمين إلى القسم الوطني الثاني هواة الجهة الشرقية و المتمثلة في 44 لاعب ميدان وقد تم استبعاد حراس المرمى لكلى الفريقين حيث كانت بداية الجولة الأولى للبطولة يوم 2022 / 02 / 12 و آخر جولة يوم 2022 / 06 / 26 أي على مدار 4 أشهر و 10 أيام .

1.4 المجموعة التجريبية: تتكون من 12 لاعب لفريق مولودية قسنطينة فئة أقل من 21 سنة وهي المجموعة التي تتدرب وفق البرنامج التدريبي المبني على التدريب (طريقة التدريب بالألعاب المصغرة) و تم استبعاد حراس المرمى و اللاعبين الذين تمت عليهم التجربة الاستطلاعية و عددهم 4 لاعبين.

1.5 المجموعة الضابطة: تتكون هذه المجموعة من 12 لاعب من فريق جمعية الخروب لفئة أقل من 21 سنة و هي المجموعة التي تتدرب وفق البرنامج التدريبي التقليدي و تم استبعاد حراس المرمى و اللاعبين الذين أقيمت عليهم التجربة الاستطلاعية و عددهم 4 لاعبين.

2. تحديد متغيرات البحث :

12.2 المتغير المستقل: عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (ابراهيم، 2000، صفحة 141) و في دراستنا المتغير المستقل يتمثل في " الألعاب المصغرة "

12.3 المتغير التابع: هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك ، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالدراسة. (ابراهيم، 2000، صفحة 141) و يتمثل القوة المميزة بالسرعة و مهارة التصويب ، " المتغيرات الدخيلة : لقد تم ضبط المتغيرات الدخيلة من خلال :

- وقت إجراء الاختبارات يكون في وقت التدريب للعينة .
- كلا العينتين التجريبية و الضابطة يتدربان في نفس الظروف من حيث توقيت التدريب أو من حيث زمن التدريب 2.3 المجموعة الضابطة :

تتكون هذه المجموعة من 16 لاعب من فريق جمعية الخروب لفئة أقل من 21 سنة و هي المجموعة التي تتدرب وفق البرنامج التدريبي التقليدي و تم استبعاد حراس المرمى و اللاعبين الذين أقيمت عليهم التجربة الاستطلاعية و عددهم 6 لاعبين .
3 . تحديد متغيرات البحث :

1.3 المتغير المستقل : عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.(ابراهيم، 2000، صفحة 141). المتغير المستقل يتمثل في " الألعاب المصغرة " . 2.3 المتغير التابع : هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك ، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالدراسة.(ابراهيم، 2000، صفحة 141) و يتمثل في بعض الصفات البدنية " ، القوة المميزة بالسرعة و كذلك بعض المهارات الأساسية " مهارة التصويب ، " المتغيرات الدخيلة : لقد تم ضبط المتغيرات الدخيلة من خلال :

- وقت إجراء الاختبارات يكون في وقت التدريب للعينة .
- كلا العينتين التجريبية و الضابطة يتدربان في نفس الظروف من حيث توقيت التدريب أو من حيث زمن التدريب . - كلا العينتين يتدربون في ملعب معشوشب اصطناعيا تحت تصرفهم كاملا . - العينتين يتدربون 4 حصص في الأسبوع و بحجم زمني 2 ساعة .

4. مجالات الدراسة :

1.4 المجال المكاني : لقد أجريت الاختبارات و تطبيق البرنامج التدريبي بالنسبة للعينة التجريبية بملعب لأكوبول بالقرب من ملعب 17 جوان بقسنطينة و هو معشوشب اصطناعيا .
أما العينة الضابطة فتدرب بالملعب البلدي عابد حمداني بالخروب .

2.4 المجال الزمني : اجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة من 12 لاعبا 6 لاعبين من فريق مولودية قسنطينة و 6 لاعبين من جمعية الخروب بمجموع 12 لاعبا أقل من 21 سنة و ذلك يوم : 25/01/2022 و أعيد الاختبار يوم 05/02/2022 في نفس الظروف و نفس التوقيت على الساعة 13 سا و 30 د. أجريت الاختبارات القبلية للعينة التجريبية يوم : 07/02/2022 و على الساعة 13 سا و 30 دو تم تقديم البرنامج التدريبي القائم على الألعاب المصغرة للطواقم الفني لتطبيقه . أجريت الاختبارات البعدية على العينة التجريبية يوم 11/04/2022 وفي نفس الملعب و نفس الوقت تم إجراء الاختبارات القبلية للعينة الضابطة يوم : 08/02/2022 على الساعة 13 سا و 30 د في ملعب التدريب لهذا الأخير ، أما الاختبارات البعدية فأجريت يوم الاثنين 12/04/2022 في نفس الملعب و نفس التوقيت .

5. ادوات جمع المعلومات:

اثر برنامج تدريبي مقترح باللعب المصغرة في تحسين القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة.

11.5 اختبار الخطوات الخمسة (5 jump):

الغرض من الاختبار: قياس القوة السريعة لعضلات الرجلين، قياس القدرة العضلية ميكانيكياً عن طريق التحميل

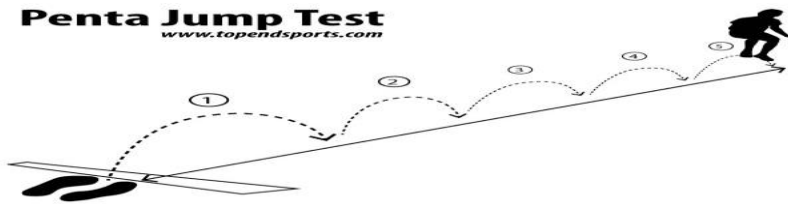
الادوات المستعملة: ارض مستوية، شريط قياس، كاميرا سريعة تلتقط 240 صورة/ثا، ساعة ايقاف

المواصفات: يقف كل لاعب خلف خط البداية بحيث تكون إحدى قدميه أماماً والآخرى خلفاً، ثم يبدأ بالوثب إلى الامام بالدفع على رجل الاستناد والهبوط على الرجل الممرجة للامام، أي من الرجل اليمنى إلى اليسرى أو بالعكس مع تبادل هذه الوثبات بحيث يبيط بالوثبة الخامسة في الحفرة بالرجمين معاً، تم تصوير هذا الاختبار بكاميرا فيد يو سريعة بحيث وضعت هذه الكاميرا على نقطة منتصف حركة اللاعب تبعد مسافة 18 متر وبارتفاع 25.1 م إذ يتم تصوير مجال حركة اللاعب قبل بدايته ونيايته 1م لاستخراج القوة المميزة بالسرعة

التسجيل: إذ يتم تصوير مجال حركة اللاعب واخذ مسافة وزمن الخطوة الاولى والاخيرة ويتم تحميل هذا الاختبار عن طريق برنامج الكينوفيا واستخراج القوة السريعة استخدمنا القانون

الهدف من الاختبار: هذا الاختبار موجه لقياس القدرة

طريقة الاداء: هذا الاختبار يتطلب مساحة مستويا طوليا تقدر ب 20 متر مدرجة و معلمة بعلامات حتى النهاية، يقوم اللاعب بإنجاز 5 خطوات واسعة و متتالية بالتناوب بين الرجل اليمنى و الرجل اليسرى آخر خطوة تنتهي بسقوط على القدمين معا. (turpin, 2002, p. 188)



الشكل رقم 101 اختبار القوة المميزة بالسرعة

12.5 اختبار دقة التصويب:

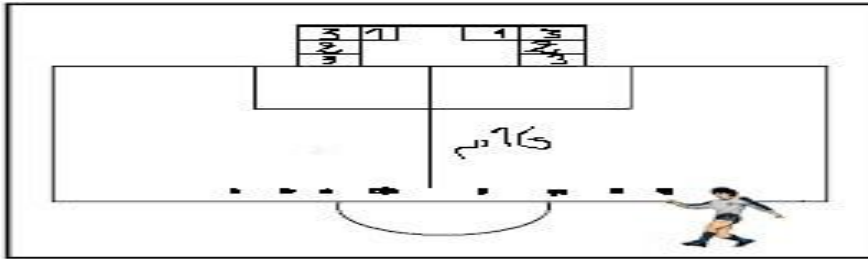
الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب على المرمى. الأدوات المستخدمة: - كرات قدم عدد 8 كرات - مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة إلى مربعات. مرمي مقسم إلى مناطق كما في الشكل و كل منطقة لها درجة معينة ينالها اللاعب اذا ما نجح في

التهديف إليها ، و برسم خط موازيا لخط المرمى و على بعد 16 متر منه و توضع عليه 8 كرات تبعد الواحدة عن الأخرى ب 1 متر .

إجراءات الاختبار: يقف اللاعب خلف الكرة الأولى و عندما تعطى له إشارة البدء يصوب الكرة بالقدم نحو المرمى و المناطق الأعلى درجة ثم الكرة الثانية إلى غاية تصويب الكرة الثامنة ، على أن يأخذ اللاعب الوقت المناسب في تنفيذ التصويب علماً أن كل زاوية في المرمى تأخذ محاولتين بالكرة ، أي أن اللاعب يستعمل الكرة 1 و الكرة 2 للتصويب على الزاوية العليا اليمنى مثلا و الكرة 3 و الكرة 4 على الزاوية الأرضية أما الكرة 5 و الكرة 6 في الزاوية العليا اليسرى و الكرة 7 و الكرة 8 في الزاوية السفلى الأرضية لإعطاء الاختبار أكبر موضوعية .

التسجيل : تحتسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الأربعة المحددة في كل جهة من الهدف ، بحيث تحسب درجات كل كرة من الكرات كالتالي :

- تمنح 3 درجات عند التصويب في المنطقة 3. - تمنح 2 درجة إذا صوب في المنطقة 2 - تمنح 1 نقطة إذا صوب على المنطقة 1 - تمنح درجة الصفر (0) في المناطق الأخرى أو إذا خرجت الكرة من الإطار ، أعلى درجة فيالاختبار هي : 24 نقطة (8 كرات $x = 243$) (حسين ، 1995 ، صفحة 69)



الشكل رقم 02 اختبار دقة التصويب

1.6 الأسس العلمية للبحث :

ثبات الاختبار: يذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجديد حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى (نبيب ، 1999 ، صفحة 113) و يقصد به محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة في نفس الظروف

اثر برنامج تدريبي مقترح بالالعاب المصغرة في تحسين القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة.

صدق الاختبار: اختبار الصدق يسعى إلى تحقيق صحة أداة البحث أو المقياس المستخدم في الدراسة و صلاحيته في جمع البيانات أو قياس المتغيرات بدرجة عالية من الكفاءة والدقة (منال ، 2012، صفحة 203)

الجدول 01: يبين قيم معامل ثبات وصدق الاختبارات المطبقة.

اختبار	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية n-1	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة	8	0.91	0.95	0.81	04	0.05
دقة التصويب	8	0.98	0.99	0.81	04	

المصدر: المؤلف ، 2022، ص11

التعليق: من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 01 ان اختبار القوة المميزة بالسرعة و مهارة دقة التصويب يتمتعان بدرجة عالية من الثبات حيث ان القيمة المتحصل عليها في اختبار القوة المميزة بالسرعة للعينه الاستطلاعية بلغت 0.91 وبلغت 0.98 وهي قيم تدل على قوة الارتباط الحاصل بين الاختبارات القبليه و البعديه وبما ان هده القيم العاليه تجاوزت القيمة الجدولية التي بلغت 0.81 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04 فان الاختبارين المستخدمين يتصفان بدرجة كبيرة من الثبات .

وايضا يتضح لنا ان الاختبارين يتميزان بدرجة عالية من الصدق الداتي لان القيمة المحسوبة لمعامل الصدق الداتي 0.95 في اختبار القوة المميزة بالسرعة و بلغت 0.99 في اختبار دقة التصويب اي فاقت القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون 0.81 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وهذا ما يعني ملائمة هذين الاختبارين لعيينة البحث والتي سوف نطبق عليها برنامج تدريبي مقترح بالالعاب المصغرة .

7. تحليل وتفسير الفرضيات:

عرض و تحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة

الجدول رقم 02 (يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة)

القياس المتغير	القبلي		البعدي		فرق المتوسطات	tc	Tt	الدلالة
	م الحسابي	الانحراف المعياري	م الحسابي	الانحراف المعياري				
القوة المميزة بالسرعة	12,39	1,14	13,13	0,85	0,75	-5.83	2.131	دال

المصدر: المؤلف ، 2022 ، ص12

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن نتائج الاختبار القبلي للعينه التجريبية والذيتحصلت فيه على متوسط حسابي 12.39 وانحراف معياري قدره 1.14 و أما الاختبار البعدي لهاتحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 13.13 وانحراف معياري 0.85 و بلغت قيمة Tc المحسوبة -5.83- و مقارنتها مع قيمة Tt الجدولة المقدره بـ 2.131 و بلغ فيه الفروق بين المتوسطات 0.75 و من خلال هذه النتائج يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختباران القبلي و البعدي للعينه التجريبية لصالح الاختبار البعدي

الجدول رقم 03 (يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة)

القياس المتغير	القبلي		البعدي		فرق المتوسطات	tc	Tt	الدلالة
	م حسابي	الانحرا ف المعياري	م حسابي	الانحراف المعياري				
القوة المميزة بالسرعة	12,65	0,65	12,76	0,79	0,11	1.02	2.13	غير دال

المصدر: المؤلف ، 2022 ، ص12

يتضح من خلال الجدول رقم (07) أن نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطةوالذي تحصلت فيه على متوسط حسابي 12.65 وانحراف معياري قدره 0.65 بالنسبة للاختبار القبلي في حين أن الاختبار البعدي فقد تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 12.76 وانحراف معياري 0.79 و بلغت قيمة Tc الإحصائية المحسوبة 1.02- و مقارنتها مع قيمة Tt الجدولة المقدره بـ 2.131 و بلغ فيه الفروق بين المتوسطات 0.11 و مما سبق يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختباران القبلي و البعدي للعينه الضابطة

اثر برنامج تدريبي مقترح باللعب المصغرة في تحسين القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة.

جدول رقم 04 (يبين نتائج الاختبار البعدي للعينتين (الضابطة و التجريبية) في اختبار القوة المميزة بالسرعة)

القياس المتغير	البعدي للتجريبية		البعدي للضابطة		فرق المتوسطات	t c	T t	الدلالة
	م الحسابي	الانحراف المعياري	م الحسابي	الانحراف المعياري				
القوة المميزة بالسرعة	13,13	0,85	12,76	0,79	37,0	2,50	2,13	دال
							1	

المصدر: المؤلف ، 2022 ، ص13

يتضح من خلال الجدول رقم (09) أن نتائج الاختبار البعدي للعيينة الضابطة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 12,76 وانحراف معياري قدره 0,79 والاختبار البعدي للعيينة التجريبية الذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 13,13 وانحراف معياري قدره 0,85 وبلغت قيمة Tc الإحصائية المحسوبة 2,50 ومقارنتها مع Tt الجدولة المقدره بـ 2,131 ولغفه الفرق بين المتوسطات 37,0 وانطلاقا من هذه النتائج يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختباران العديين للعينتين (الضابطة والتجريبية) لصالح العينة التجريبية وعزى للألعاب المصغرة -عرض وتحليل نتائج اختبار (دقة التصويب)

الجدول رقم 05 (يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعيينة الضابطة في اختبار دقة التصويب)

القياس المتغير	القبلي		البعدي		فرق المتوسطات	t c	T t	الدلالة
	م الحسابي	الانحراف المعياري	م الحسابي	الانحراف المعياري				
دقة التصويب	13,06	10,86	14,88	8,78	1,82	-3,44	2,131	دال

المصدر: المؤلف ، 2022 ، ص13

التحليل: : يتضح من خلال الجدول رقم (10) أن نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعيينة الضابطة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي 13,06 وانحراف معياري قدره 10,86 بالنسبة للاختبار القبلي في حين أن الاختبار البعدي فقد تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 14,88 وانحراف معياري 8,78 وبلغت قيمة Tc الإحصائية المحسوبة -3,44 ومقارنتها مع قمة Tt الجدولة المقدره بـ 2,131 ولغفه الفرق بين المتوسطات 1,82 ومما سبق يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختباران القبلي و البعدي للعيينة الضابطة في مهارة دقة التصويب .

الجدول رقم 06 (يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعيننة التجريبية في اختبار دقة التصويب)

القياس المتغير	القبلي م	الانحراف المعياري الحسابي	البعدي م	الانحراف المعياري الحسابي	فرق المتوسطات	t c	T t	الدلالة
دقة التصويب	12,75	7,67	17,38	5,85	4,63	-6,34	2,131	دال

المصدر: المؤلف ، 2022 ، ص14

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن نتائج الاختار القبلي للعيننة التجربة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي 12,75 وانحراف معياري قدره 7,67 وأما الاختبار البعدي لها تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 17,38 وانحراف معياري 5,85 وبلغت قيمة Tc المحسوبة -6,34 وهي مقارنتها مع قيمة Tt الجدولة المقدرة بـ 2,131 و بلغ فيه الفروق بين المتوسطات 4,63 ومن خلال هذه النتائج يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختباران القبلي و البعدي للعيننة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في دقة التصويب و تعزى إلى التدريب بالألعاب المصغرة .

جدول رقم 07 (يبين نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في اختبار دقة التصويب)

القياس المتغير	البعدي للتجريبية م	الانحراف المعياري الحسابي	البعدي للضابطة م	الانحراف المعياري الحسابي	فرق المتوسطات	t c	T t	الدلالة
دقة التصويب	17,88	5,85	14,88	8,78	3	3,10	2,131	دال

المصدر: المؤلف ، 2022 ، ص14

يتضح من خلال الجدول رقم (12) أن نتائج للعيننة الضابطة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 14,88 و انحراف معياري قدره 8,78 و الاختبار البعدي للعيننة التجريبية الذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 17,88 و انحراف معياري قدره 5,85 و بلغت الاختار العدي قيمة Tc الإحصائية المحسوبة 3,10 ومقارنتها مع Tt الجدولة المقدرة بـ 2,131 و بلغ فيه الفروق بين المتوسطات 3 و انطلاقا من هذه النتائج يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختباران العديين للعينتين (الضابطة والتجريبية) لصالح العيننة التجريبية و عزى إلى الألعاب المصغرة .

اثر برنامج تدريبي مقترح بالالعاب المصغرة في تحسين القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة.

مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية الاولى والثانية: التي تنص على اهتمت بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة المميزة بالسرعة عند العينة التجريبية الصالح البعدي و ايضا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي صفة القوة المميزة بالسرعة عند العينة الضابطة الصالح البعدي. ولإثبات الفرضيتين تطرقنا إلى تحليل نتائج الاختبارات في الجداول و التي تشير الى تحسن في صفة القوة المميزة بالسرعة وهذا ما يعود لتاثير الالعاب المصغرة و البرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية والذي ساهم بشكل كبير في تحسين الصفات البدنية وهذا ما اكدته دراسة كل من يانوح وليد ، بن سعاد لطيف بعنوان: اقتراح تمارين الألعاب المصغرة التطوير بعض الصفات البنوية التحمل - القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم U17، البويرة، 2018-2019، حيث تم الوصول عند القيام بعملية التحليل و المناقشة الإحصائية لنتائج الاختبارات على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي في الاختبارات الخاصة بالتحمل و القوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي، أن التمرينات المقترحة بطريقة الألعاب المصغرة لها أثر في تطوير بعض الصفات البدنية التحمل والقوة المميزة بالسرعة). مناقشة الفرضية الثالثة والرابعة: التي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في دقة التصويب للعينة التجريبية لصالح البعدي و توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مهارة دقة التصويب للعينة الضابطة لصالح البعدي. ولإثبات الفرضيتين تطرقنا إلى تحليل نتائج الاختبارات في الجداول و الذي يشير الى تحسن في مهارة دقة التصويب وهذا ما يعود لتاثير الالعاب المصغرة و البرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية والذي ساهم بشكل كبير في تحسين المهارة وهذا ما اكدته دراسة كل منودراسة مداحي بوعبد الله، واعيل بوعبد الله، بعنوان: طريقة التدريب بالألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) عند تلاميذ الطور الثاني)، مستغانم، 2018-2019 و دراسة كاظم الربيعي، عباس كريم ناصر، بعنوان، تأثير تمرينات بألعاب صغيرة في تطوير السرعة الحركية للاعبي كرة القدم الناشئين، بغداد العراق، 2015 باستنتاجات عدة كان أهمها أن هذه التمرينات تعمل لعللتأكد أكثر من صدق الفرضية العامة يؤثر البرنامج التدريب المقترح بالالعاب المصغرة في صفة القوة المميزة بالسرعة و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 سنة ، قمنا بحساب المتوسط الحسابي بين الاختبارات القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية حيث وجدنا أن هناك تفوق لصالح الاختبارات البعدي و هذا دليل على صدق هذه الفرضية أي استخدام الألعاب المصغرة أثر في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة و مهارة دقة التصويب .

لنتأكد أكثر من صدق الفرضية العامة يؤثر البرنامج التدريب المقترح بالالعاب المصغرة في صفة القوة المميزة

بالسرعة و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 سنة ، قمنا بحساب المتوسط الحسابي بين الاختبارات القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية حيث وجدنا أن هناك تفوق لصالح الاختبارات البعدي و هذا دليل على صدق هذه الفرضية يؤثر البرنامج التدريب المقترح بالالعاب المصغرة في صفة القوة المميزة بالسرعة و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 سنة.

4. خاتمة

إن أسلوب الألعاب المصغرة من أحدث الطرق المنتهجة لتحضير لاعبي كرة القدم وانها تدخل ضمن التحضير البدني المدمج والذي يهدف إلى تنمية القدرات البدنية و نفس وحررة ما لا ننسى أنه ساهم في تحسين العديد من المهارات الأساسية لكرة القدم، ولذلك في آن واحد و يتلاءم مع جميع الفئات العمرية و خاصة فئة أقل من 21 سنة إذ أنه اختصر الكثير من الوقت والجهد خلال العملية التدريبية، اللاعب في هذه المرحلة التي طرق فيها اب الاحت ارفة و اللعب للأكابر و ميل إلى اللعب بشكل دائم، وون الألعاب المصغرة أنواعها توفر له عنصر التشوق والمرح وذلك فهي تتيح له الفرصة لتطور وتنمية قدراته ومن ثم تعوده على اللعب الجماعي و احترام الآخرين والامتثال للقوانين و روح المنافسة والتحدي ، ذلك فرض النفس و الاندماج السريع

ومن خلال النتائج المتوصل إليها خلال الدراسة وبعد عرضها وتحليلها ومناقشتها وذا اتفاقها مع العديد من الدراسات يمكننا القول أن أسلوب التدريب بالألعاب المصغرة أصبح من أقوى الطرق التي يجب إتباعها وانه الأكثر فعالية والأسرع تحققاً للأهداف.

الاقتراحات:

1. ضرورة الربط بين الصفات البدنية و المهارات اثناء حصص التدريب مما يشجع المدرب على استعمال الالعب المصغرة خلال مرحلة المنافسة لتحسين اداء اللاعبين من جميع النواحي .
2. اجراء دراسات مشابهة على عينات اخرى على الالعب المصغرة بمختلف اشكالها .
3. اعتماد الالعب المصغرة في انتقاء اللاعبين (اللاعب الاحسن هو الذي يصنع الفارق من حيث اخذ القرار في اقل زمن ممكن ليوجد الحل في مختلف الوضعيات)

. قائمة المراجع:

- 1 ابراهيم جاسم ليث. (2010). التدريب الرياضي اساسيات منهجية. العراق: كلية التربية الرياضية، المطبعة المركزية.
- 2 احمد قنون، و شارف سي العربي. (2021). تأثير الألعاب المصغرة) 3 ض د 3) بطريقتي التدريب المستمر والفترتي في تنمية ال " VMA " لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة "دراسة ميدانية لنادي أشبال الجلفة . مجلة المنظومة الرياضية جامعة الجلفة.
- 3 بلقاسم بوكراتم، و صهيب زينغم. (2020). تأثير برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الصغيرة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة المنظومة الرياضية جامعة الجلفة، 7.
- 4 رفيق علوان . (2022). أثر برنامج تعليمي باستعمال الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط. مجلة المنظومة الرياضية جامعة الجلفة، 9.
- 5 سامر محمد عبد الوارث، و واضح أحمد الأمين . (2022). أثر طرق الإسترجاع (سليبي - إيجابي) في الألعاب المصغرة (4 ضد 4) على السرعة الهوائية القصوى "vma" لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة. مجلة المنظومة الرياضية جامعة الجلفة.

اثر برنامج تدريبي مقترح باللعب المصغرة في تحسين القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة.

- 6 عبد الهادي نبيل . (1999). القياس و التقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي (الإصدار ط1). الاردن: دار وائل.
- 7 محمد حسن علاوي، و أسامة كامل راتب. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس العربي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 8 محمد رضا إبراهيم. (2008). التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي. بغداد: دار الكتب والوثائق.
- 9 محمد محسن علاوي. (1990). علم التدريب الرياضي (الإصدار 11). مصر: دار المعارف.
- 10 محمود مختار حنفي . (1994). الاسس العلمية لتدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 11 محمود موفق أسعد. (2009). الاختبارات والتكتيك في كرة القدم (المجلد 2). عمان: دار دجلة.
- 12 مروان عبد المجيد ابراهيم. (2000). أسس البحث العلمي (الإصدار 1). عمان، الأردن: مؤسسة الوراق.
- 13 هلال مزاهرة منال . (2012). منهج البحث و الاعلام (الإصدار 2). دمشق: دار المسرة

قائمة المراجع الأجنبية:

- 1 ALEXANDER DELLAL . (2013). Une saison de préparation physique en football .De Boeck.
- 2 Montassar Chebbi . (2016). Utilisation de la méthode de perception de l'effort (séance RPE : Rating Perceived .Université du Québec à Montreal service des bibliothèques.
- 3 TERPAN BERNARD; preparation et entrainement du footballeur ;tomi 1;amphora; paris franse 2002; P P 188.